

Señales de Éxito (Maneras de ayudarlo a mantenerse bajo control)

Tomar el control de su diabetes y su salud en general puede ser una tarea abrumadora. Reconocer las pequeñas señales que indican éxito puede ser gratificante.

ALIMENTOS DIVERTIDOS

¿Sabía usted que un adulto promedio aumenta de 1 a 3 libras por año? ¿Sabía también que el reducir el consumo de 100 calorías diarias puede prevenir este aumento de peso?

Consejos para recortar 100 calorías al día:

- Evite la papitas fritas a la hora de la comida; mejor coma verduras crudas.
- Elimine dos galletas al día.
- En McDonalds, pida mejor el Egg McMuffin con tocino canadiense y café en vez de Sausage Biscuit con jugo.
- ¿Se le antoja algo dulce después de comer? Pruebe la gelatina Sugar Free Jello sin azúcar acompañado de crema batida, media naranja o una paleta de nieve que no contenga azúcar (sugar free).
- Para su dosis de cafeína por la mañana, pida té caliente o café solo con crema en vez de café latte o capuchino.



La pérdida de peso se puede monitorear revisando el peso cada semana.

- No se pese más de una vez a la semana, mensualmente es mejor. Es recomendable seguir un estilo de vida saludable sin importar lo que diga la báscula.
- Ejemplos de cómo puede sustituir calorías en su dieta: yogur bajo en azúcar y grasa, fruta, avena con nueces y pasas para el desayuno en vez de pan dulce o bagel. Unas alternativas para antes de acostarse: verduras con crema baja en grasa, chocolate caliente sin azúcar (sugar free) y la mitad de una galleta graham.

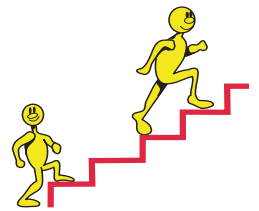
Otra medida para una dieta sana:

- Compare los recibos de la tienda de cuando compraba sodas, jugos y papitas fritas con los recibos de ahora que ha eliminado la comida "chatarra" de su despensa. El dinero ahorrado puede usarlo para salir a divertirse.

TOMELO O DEJELO

Saber que tiene buena aptitud física es importante. Propóngase una meta y manténgase al tanto de su éxito. Aumente su actividad:

- ⊗ Cuando vaya de compras, estacionese lo más lejos que pueda de la entrada para que camine más.
- ⊗ Siempre use las escaleras en vez del elevador.
- ⊗ Lleve a caminar al perro dos veces al día.
- ⊗ Camine por los pasillos o alrededor del edificio en donde trabaja en vez de tomar el descanso para el café.
- ⊗ En vez de llevar a los niños a la parada del autobús en su automóvil llévelos caminando por la mañana, y por la tarde recójalos caminando también. Ese ejercicio es bueno para usted y sus niños, además le permitirá pasar más tiempo de calidad con ellos antes y después de la escuela.
- ⊗ Agregue ejercicios de resistencia a su programa de entrenamiento físico, por lo menos un día a la semana para comenzar.
- ⊗ El ejercicio mejorará el nivel de azúcar en su sangre al aumentar el tiempo y la intensidad del ejercicio que haga.
- ⊗ Lleve un registro de sus niveles de azúcar diariamente y semanalmente para registrar el efecto del tipo de actividad física que hace y la cantidad de tiempo que lo hace.



EL BOTIQUÍN



Las hierbas, suplementos alimenticios y las medicinas son herramientas importantes para el manejo de la presión arterial sanguínea, el nivel de azúcar en la sangre, e incluso problemas emocionales tales como la depresión. Nunca sustituya su medicina por remedios naturales que realcen sus efectos.

Aquí hay algunas advertencias sobre el uso de suplementos alimenticios y/o hierbas.

- Ⓢ Bajar de peso requiere quemar más calorías de las que ingiere. No hay una píldora que reemplace la necesidad de comer y que lo haga moverse más. Algunas píldoras pueden reducir el apetito o disminuir la resistencia a la insulina, pero requieren la supervisión frecuente de su médico ya que los efectos secundarios podrían ser mortales.
- Ⓢ Las vitaminas y los suplementos alimenticios pueden ayudar en algunas deficiencias comunes entre las personas con diabetes, pero nunca deben sustituir la buena nutrición. Hable con su médico sobre cualquier suplemento alimenticio o remedio que esté pensando en tomar.
- 🥤 El agua es uno de los mejores remedios que hay. ¿Sabía usted que la sed puede ser confundida por el hambre? Así es que la próxima vez que usted desee un bocadito, tome un vaso con agua primero.

REVISANDO SU TEMPERATURA EMOCIONAL

Al fijar metas de salud y condición física, empiece con pasos pequeños y no pierda de vista cada paso hacia el éxito.

- ☺ Dése cuenta cuando se porta bien. Si caminó solo un día la semana pasada, elógiense y acuérdesese de qué fue lo que le hizo posible ir a caminar ese día.
- ☑ Fíjese la meta de no subir de peso para el mes entrante, luego enfóquese en bajar de peso.
- ☺ Escoja una pequeña recompensa para cuando vea el primer cambio, aunque el cambio sea mínimo.
- ❖ Ejemplo: Deje de tomar soda regular y recompénsese con un six-pack de soda dietética.
- 👉 No hay fracasos. Recuerde que cada día es un nuevo día cuando se trata de mejorarse a sí mismo.
- ✍ Haga su reto divertido. Use plumas de colores para anotar los resultados de sus niveles de azúcar. También puede buscar a alguien que le acompañe en busca de una clase de ejercicio.
- 👉 Siempre dése crédito por lo que haga bien.

¿QUÉ HAY DE NUEVO?

América en Movimiento, una iniciativa nacional para conseguir que los americanos se activen físicamente y bajen de peso, tiene un web site con buenos consejos e información sobre el programa de "Pasos". Visite la página web en www.americaonthemove.org.

La dieta Atkins y la de Playa del Sur (South Beach Diet) para bajar de peso: El mensaje que imparten dice que el consumo limitado de los carbohidratos controla mejor la diabetes. Planes alimenticios que recomiendan el aumento de proteína y el consumo de una cantidad mínima de carbohidratos pueden ser peligrosos para las personas que están en riesgo de desarrollar alguna enfermedad del riñón. Si usted está interesado en estos programas pídale a su nutriólogo o médico que le recomiende una opción segura y razonable para usted.

Aunque la meta para controlar mejor la presión arterial sanguínea es de 130/80 o menos, una presión arterial de 120/80 o menos es mucho mejor. Bajar de 5 a 10 libras de peso puede marcar una diferencia grande en los registros de su presión arterial.

Esta hoja informativa fue escrita por Sue Perry, PhD, CDE en colaboración con el Departamento de Salud del Estado de Nuevo México y el Programa de Prevención y Control de la Diabetes. Traducido al español por Brenda Méndez, RN, BSN.

NEW MEXICO
DEPARTMENT OF
HEALTH **DIABETES**
PREVENTION
& CONTROL
PROGRAM